



# DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES WASHINGTON

KIT DE MENSAJES DE REDES SOCIALES 2021



# PROTEGE A TU FAMILIA

*La diabetes nos preocupa a todos*

## TABLA DE CONTENIDO:

Introducción	3
Audiencia Principal	3
Como Utilizar este Kit de Herramientas Sociales	4
Elementos de Campaña: Carta de Presentación	5
Elementos de Campaña: Publicaciones Sociales	6
Elementos de Campaña: Programa de Distribución	9
Contacto	10

# INTRODUCCIÓN

Noviembre es el mes Nacional de la Diabetes y el 14 de Noviembre el Día Mundial de la Diabetes (WDD, por sus siglas en inglés). En estas fechas las comunidades alrededor de los Estados Unidos y el mundo entero se reúnen para:

- Aumentar el conocimiento y educación sobre el impacto de la diabetes en nuestras comunidades,
- Informar a la población sobre lo importante que es prevenir/controlar la diabetes, y
- Fomentar una nutrición saludable para el bienestar de las familias.

Tan sólo en el estado de Washington, tenemos más de 716,200 personas con diabetes y casi 2 millones de personas más con prediabetes. Como consecuencia, la diabetes es la séptima causa principal de muerte en nuestro estado. Por esta razón, esperamos utilizar el Mes Nacional de la Diabetes y el Día Mundial de la Diabetes para aumentar concienciación sobre esta enfermedad. En nombre de organizaciones en el estado, nos gustaría invitarle a que participe y se una a nuestra campaña mediática social Día Mundial de La Diabetes Washington 2021.

La campaña se enfoca en poner a luz temas importantes en el mundo de la diabetes y a mantenerla en el punto de mira público. Aquí en Washington, organizaciones locales sin fines de lucro, instituciones educativas, proveedores de atención médica, agencias gubernamentales, institutos de investigación, grupos de apoyo a la diabetes y otros sectores públicos y privados trabajan en conjunto para concientizar a las comunidades sobre la diabetes. En Washington, el tema de este año sigue la campaña mundial de la Federación Internacional de Diabetes, "Acceso a la atención de la diabetes". Para más información acerca de la campaña internacional del "Día Mundial de la Diabetes" por favor visite la página [worlddiabetesday.org/es/](http://worlddiabetesday.org/es/). Hay tres componentes claves en la campaña de este año: descubre, previene y controla la diabetes. En estas tres áreas, individuos serán alentados a hacer elecciones saludables que trabajen para ellos y a celebrar aquellos que están trabajando en mantener un estilo de vida saludable con esta condición.

Este kit de herramientas de mensajes sociales se creó con la intención de complementar y apoyar esfuerzos relacionados con la campaña de concienciación sobre la diabetes.

## AUDIENCIA PRINCIPAL

Personas con riesgo de desarrollar diabetes, personas con diabetes y personas que cuidan de alguien con diabetes — padres, familias, amigos, cuidadores y trabajadores de la comunidad — han sido seleccionados como publico principal para aumentar el conocimiento sobre la importancia de la concienciación sobre el control y la prevención de la diabetes.



# ¿COMO UTILIZAR ESTOS MENSAJES?

Esta campaña incluye mensajes basados en tres categorías clave: descubre diabetes, previene diabetes, y controla diabetes.

A continuación se muestran los elementos utilizados en esta campaña:

- Carta de presentación para enviar a comunicadores (personal de comunicaciones u otro punto de contacto) anunciando la campaña.
- Ejemplo de programa de distribución de mensajes sociales con mensajes de cada categoría.

Cada categoría de mensajes incluye hashtags opcionales que se pueden utilizar en esta campaña. Los anuncios de Facebook y Twitter tienen la capacidad de incluir muchos hashtags, pero prioridad se debe dar a incluir #WDDWashington para apoyar esta campaña.





Estimado personal de comunicación,

En el estado de Washington, la diabetes es una epidemia creciente con más de 712,200 casos de personas viviendo con la enfermedad y alrededor de 2 millones de personas mas viviendo con prediabetes, los cuales podrían convertirse en diabetes tipo 2 en el futuro. Por esta razón, el estado de Washington, participa en la campaña mundial de concienciación sobre el impacto de la diabetes a nuestras familias.

La campaña 2021 del Día Mundial de la Diabetes Washington (WDDWashington por sus siglas en ingles) sigue el tema mundial de “Acceso a la Atención de la Diabetes” de la [Federación Internacional de la Diabetes](#). Hay tres componentes en la campaña de WDDWashington: descubre, previene y controla la diabetes. Esta campaña usa estos tres componentes con la finalidad de aumentar concienciación sobre este creciente problema de salud al:

- Aumentar el conocimiento y educación sobre el impacto de la diabetes en nuestras comunidades,
- Informar a la población sobre lo importante que es prevenir/controlar la diabetes, y
- Fomentar una nutrición saludable para el bienestar de las familias.

El kit de mensajes sociales esta adjunto y también puede ser localizado en la página web ([diabetes.doh.wa.gov](http://diabetes.doh.wa.gov)).

Esperamos se una a nuestra causa utilizando este kit de herramientas y difundiendo los mensajes durante las próximas cinco semanas. Visite [WDDWashington](#) en Facebook y Twitter para mantenerse al día con nuestros mensajes y ver más mensajes relacionados a la diabetes.

Además del kit de herramientas de mensajes en redes sociales, queremos animarlo a usar el círculo azul, el cual es un símbolo usado internacionalmente con la finalidad de unificar a la comunidades internacionalmente como respuesta a la epidemia de diabetes en el mundo. También deseamos animar a todos a ponerse un atuendo azul el 14 de noviembre y suba una foto del hecho a sus cuentas en redes sociales con el #WDDWashington. Se agradecería si nos comunica vía email al [diabetes@doh.wa.gov](mailto:diabetes@doh.wa.gov) si utilizo este kit de herramientas o de que manera podríamos mejorar este recurso.

Si desea ser removido de esta lista, póngase en contacto con [Nombre]. ¡Gracias por ayudar a difundir la campaña!

Sinceramente,

[NOMBRE(S)]

# ELEMENTOS DE CAMPAÑA: MENSAJES DE REDES SOCIALES



## MENSAJES CLAVE - CATEGORÍA # 1

Aprendizaje sobre la Diabetes = Descubre

Hashtags opcionales: #DiabetesAwareness #WDDWashington #PreventDiabetes #DiabetesManagement #Type2DM #Type1DM

1. Ya sea por la familia, el trabajo o un sueño que siempre has tenido, anímate a vivir más saludable para mejorar tu vida con el programa de cambios de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de la CDC. Cuéntanos cuál es tu razón de vivir más saludablemente.

Descargar Imagen: [Viviendo Saludable](#)



2. Vivir con diabetes tipo 2 te pone en mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Saber qué pasos tomar puede reducir el riesgo. Más información en [knowdiabetesbyheart.org/living-with-type-2/conozca-diabetes-de-corazon/](http://knowdiabetesbyheart.org/living-with-type-2/conozca-diabetes-de-corazon/) #WDDWashington

Descargar Imagen: [WhereToStart](#)



3. Alrededor de 88 millones de adultos tienen prediabetes. ¿Es usted uno de ellos? ¡Comprueba tu riesgo! [www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/) #WDDWashington #PreventDiabetes

Descargar Imagen: [+ de 2 millones](#)



4. Gracias por apoyar a #WDDWashington. Para encontrar recursos sobre la #diabetes, llame al 211 o visite [wa211.org](http://wa211.org) #PreventDiabetes

Descargar Imagen: [WDDWashingtonLogo](#)



5. ¡Juntos combatiendo la #diabetes! Aprenda sobre <https://worlddiabetesday.org/es/> & comparta como tu apoyas a personas con #diabetes #WDDWashington

Descargar Imagen: [WDDLogo](#)



día mundial de la diabetes

14 noviembre

## MENSAJES CLAVE - CATEGORÍA #2

Pruebas de Detección de la Diabetes = Prevención

Hashtags Opcionales: #WDDWashington #DiabetesAwareness #PreventDiabetes #DiabetesScreening #Type1DM #Type2DM #GestationalDiabetes

1. Si tienes familia con diabetes tipo 2, toma un minuto para completar la Prueba de Riesgo de Diabetes #T2D y aprende sobre los factores de riesgo y las medidas para reducir tus posibilidades de desarrollar #type2DM. #WDDWashington [www.diabetes.org/risk-test](http://www.diabetes.org/risk-test)

Descargar Imagen: [Protege a tu familia](#)



2. Tienes historial familiar medico con diabetes tipo 1? Personas con historial familiar medico con #T1D tienen 15 veces más probabilidades de desarrollar #T1D. Aprenda más en [www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/type-1-diabetes/symptoms-causes/syc-20353011](http://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/type-1-diabetes/symptoms-causes/syc-20353011)

#WDDWashington

Descargar Imagen: [Family](#)



3. La diabetes gestacional afecta hasta un 7% de las mujeres durante el embarazo. El @amdiabetesasn recomienda a todas las mujeres embarazadas sin #diabetes se examinen entre la semana 24 y 28 del embarazo. Para más información visite [www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/gestational.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/gestational.html)

Descargar Imagen: [Gestational Diabetes](#)



4. Con la prueba de riesgo de prediabetes de los CDC, solo te toma 60 segundos saber si estás en riesgo de diabetes tipo 2. Hazla prueba hoy y actúa. Aprende más en [www.cdc.gov/diabetes/spanish/risktest/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/risktest/index.html) #WDDWashington

Descargar Imagen: [60 segundos](#)



NATIONAL  
DIABETES  
PREVENTION  
PROGRAM

#MesNacionaldeLaDiabetes  
CDC.gov/diabetes/spanish/prevention

## MENSAJES CLAVE - CATEGORÍA #3

Salud en la Diabetes = Nutrition

Optional Hashtags: #WDDWashington #DiabetesAwareness #PreventDiabetes #LearnAboutDiabetes

1. ¿Le encanta cocinar con su familia durante las vacaciones? Eche un vistazo a las recomendaciones de la @cdcorg de cómo hacer sabrosas comidas que le encantará a toda su familia.

[www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf) #WDDWashington

Descargar Imagen: [TastyMeal](#)



2. El riesgo de diabetes puede existir en las familias, ¡pero también las costumbres saludables! #WDDWashington #PreventDiabetes [www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/)

Descargar Imagen: [Si no ahora, ¿Cuándo?](#)



3. ¿Buscas consejos de como llevar una alimentación saludable? Echa un vistazo a las recomendaciones de la #cdcorg en

[www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eatright.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eatright.html)

#WDDWashington

Descargar Imagen: [HolidayMeal](#)



4. Estar activo y comer sano puede ayudarle a controlar la #diabetes y prevenir #Type2DM. ¿Qué cambio podría hacer para #WDDWashington? [www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica](http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica)

Descargar Imagen: [HealthyHabits](#)



5. Comer saludablemente durante las vacaciones puede ser un desafío, pero estos consejos de @AAEEdiabetes pueden ayudarle a mantenerse en un buen camino para controlar su diabetes

[www.diabeteseducator.org/docs/default-source/living-with-diabetes/tip-sheets/healthy-holiday-eating/healthy-holiday-eating-spanish.pdf?sfvrsn=4](http://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/living-with-diabetes/tip-sheets/healthy-holiday-eating/healthy-holiday-eating-spanish.pdf?sfvrsn=4) #WDDWashington

Descargar Imagen: [HealthyRecipes](#)



6. Los días festivos se aproximan, ¡Echa un vistazo a estas sabrosas recetas de la @cdcorg para personas con diabetes y sus familias! [www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf) #WDDWashington

Descargar Imagen: [HealthyMeal](#)



## ELEMENTOS DE CAMPAÑA: CALENDARIO



A continuación encontrará un ejemplo de programación que utiliza los mensajes de campaña incluidos. Los mensajes pueden ser utilizados varias veces a lo largo del mes.

Los primeros mensajes se pueden utilizar para crear conciencia sobre el Día Mundial de la Diabetes, 14 de noviembre.

### SEMANA UNO:

La carta de presentación se envía a los comunicadores. 3 publicaciones en 3 días distintos con al menos uno de **Aprendizaje sobre la Diabetes la primera semana de noviembre.**

### SEMANA DOS:

3 mensajes en 3 días distintos. Los mensajes de la segunda semana de noviembre deben incluir **Pruebas de detección de la Diabetes** y, si es posible, incluir organizaciones locales de educación para la diabetes.

### SEMANA TRES:

3 mensajes en 3 días distintos. El 14 de noviembre, use la Categoría 1 Mensaje 5, u otra de tu elección, para conmemorar el **Día Mundial de la Diabetes.**

### SEMANA CUATRO:

3 mensajes en 3 días distintos. Los mensajes deben contener información que recomiende una alimentación saludables durante las vacaciones.

### SEMANA CINCO:

3 mensajes en 3 días distintos, uno de cada categoría de mensajes clave. El 30 de noviembre utilice el Mensaje 4 de categoría 1, u otra de su elección, para agradecer a los miembros de la comunidad por apoyar la campaña **WDDWashington.**

# RECONOCIMIENTO

Nos gustaría agradecer a [Christine Stalie](#) por producir la obra de arte para la campaña WDDWashington. También puede seguir sus cuentas de Instagram [@christinestaliestudio](#) & [@tuesdaygourmet](#)

# CONTACTO

Para obtener más información sobre la campaña de WDDWashington o para obtener ayuda de como utilizar este kit de herramientas, póngase en contacto con:

Alexandro Pow Sang

Washington State Department of Health

[Alexandro.PowSang@doh.wa.gov](mailto:Alexandro.PowSang@doh.wa.gov)

(360)791-7973



DOH 345-354 October 2019 Spanish

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats. To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).



Twitter.com/WDDWashington



Instagram.com/WDDWashington



Facebook.com/  
WorldDiabetesDayWashington

WDDWashington is supported by the Department of Health and promoted by diabetes partners across the state.

